
COME SOPRAVVIVERE AL NATALE: CONSIGLI E ACCORGIMENTI PER MANTENERE LA SALUTE NEI GIORNI DI FESTA

HOW TO SURVIVE THE CHRISTMAS: TIPS AND TRICKS TO PRESERVE THE HEALTH DURING THE HOLIDAYS

Tomei G¹, Di Pastena C², Rosati MV², Leggeri C², Concetti A², Tomei F², Caciari T²

¹ Dipartimento di Neurologia e Psichiatria, "Sapienza" Università di Roma

² Dipartimento di Anatomia, Istologia, Medicina Legale e Ortopedia, Unità di Medicina del Lavoro, "Sapienza" Università di Roma

 ¹ Department of Neurology and Psychiatry, "Sapienza" University of Rome, Italy

² Department of Anatomy, Histology, Medical-Legal and Orthopaedics, Unit of Occupational Medicine, "Sapienza" University of Rome, Italy

Citation: Tomei G, Di Pastena C, Rosati MV, et al. Come sopravvivere al Natale: consigli e accorgimenti per mantenere la salute nei giorni di festa. Prevent Res, published on line 16. Dec. 2012, P&R Public. 39

Parole chiave: Natale, shopping compulsivo, alimentazione ipercalorica

 **Key words:** Christmas, compulsive shopping, hypercaloric diet

Riassunto

La ricorrenza del Natale è una festa molto sentita e partecipata nei paesi cristiani, e rispettata anche nel resto del mondo. L'euforia e l'entusiasmo per queste festività sono spesso accompagnate da una serie di rischi per la salute che comprendono sia aspetti fisiologici che aspetti psicologici. Da molta letteratura si evince che lo shopping compulsivo, l'eccessiva frenesia nello spendere e nell'acquistare possano essere rischi a cui molti si espongono in questo periodo. Così come, nelle persone in una situazione di scarsa o nulla socialità, è forte il pericolo di cadere in stati depressivi per il fatto di sentirsi psicologicamente e socialmente esclusi dalla convivialità generale. Non ultimi i problemi alimentari, in cui si rischia di imbattersi in questo periodo dove le seduzioni alimentari, e la frequenza di pasti abbondanti e ipercalorici è incrementata. I consigli che si possono suggerire per evitare questi rischi sono legati alla capacità e all'attitudine a vivere questi eventi di festa con uno spirito concentrato sugli aspetti più sacrali, più intimi legati al significato del Natale, piuttosto che sul versante più prettamente consumistico e superficiale che questa festività da un po' di tempo porta con sé.

Abstract

Christmas is a very important feast in all Christian countries and it is respected in the rest of the world. The euphoria and the enthusiasm for these holidays are often accompanied by a number of health risks that have both physiological and psychological aspects. In the literature it is known that compulsive shopping, the urge of buying and overspending could represent a risk. At the same time people with a narrow circle of social relations may feel excluded from the general euphoria and for this reason fall into depression. Also the many temptations of the table and the hypercaloric diet of the period are real risks to our health.

To avoid these risks it could be useful to focus on the real meaning of Christmas rather than on the culture of consuming which is nowadays widespread.

Descrizione generale dell'argomento oggetto di studio

Tutti sanno qual è l'origine e il significato del Natale: secondo la tradizione cristiana la festa per la nascita di Gesù Cristo. Forse non tutti sanno però che il periodo della festa natalizia si sovrappone approssimativamente alle celebrazioni per il solstizio d'inverno, tipiche del nord Europa, e alle feste dei saturnali romani (dal 17 al 23 dicembre). Già nel calendario romano il termine Natalis (dal latino *nasci-nascere*) veniva infatti impiegato per molte festività, come il Natalis Romae (21 aprile) che commemorava la nascita dell'Urbe, e il Dies Natalis Solis Invicti, la festa dedicata alla nascita del Sole (Mitra). Si ipotizza in particolare che i cristiani avrebbero "ribattezzato" la festa pagana del Sole Invitto come "Festa della nascita di Cristo", spostando la data dal 21 al 25 dicembre, per soppiantare quella pagana, largamente diffusa tra la popolazione. C'è inoltre chi afferma che la festa per la nascita del Cristo derivi dalla tradizione e dalla festa ebraica della luce, la Hanukkah.

Sappiamo tutti come, durante questa festività, l'euforia e l'eccitazione aumentino notevolmente: si percepisce di trovarsi in un periodo dell'anno diverso dagli altri, aumenta la voglia di stare in compagnia e di passare momenti piacevoli e divertenti insieme a familiari e amici ecc. Ma come reagiamo a livello fisico e psicologico a questo periodo così diverso dal resto dell'anno, un periodo che unisce nella festa anche persone non particolarmente religiose, e anche persone appartenenti ad altre religioni che tuttavia si riconoscono anch'esse nell'euforia e nel "clima" del Natale? Ci sono ripercussioni sulla salute quando siamo alla ricerca del divertimento a tutti i costi? Il cosiddetto Edonismo (dal greco antico Edoné, "piacere") è la tendenza a perseguire il piacere dei sensi oltre ogni ragionevolezza, così come il rifuggire dall'Anedonia (mancanza di edonè) è l'obiettivo che ci si prefigge in ogni occasione festiva e di svago. Ma l'eccitazione e l'entusiasmo provocano anche delle conseguenze: la tensione aumenta, la serotonina, la dopamina, l'adrenalina si diffondono nel nostro organismo, tutti ci aspettiamo qualcosa che non sempre avviene, un divertimento che tarda a manifestarsi, una speranza che può darsi non si realizzi.

Aspetti specifici dell'argomento oggetto di studio

Ad esempio, grazie anche alla disponibilità delle "tredicesime", c'è più disponibilità a spendere e fare shopping, col rischio però che in questo periodo il nostro shopping diventi "compulsivo". Ma di cosa si tratta? La **sindrome da acquisto compulsivo** è un Disturbo del controllo degli impulsi che indica il desiderio compulsivo di fare acquisti, anche denominato shopping compulsivo o shopping-dipendenza. È indicato anche con il termine **oniomania** (dal greco *onios* = "in vendita," *mania* = follia) coniato dallo psichiatra tedesco Emil Kraepelin. Per i soggetti che presentano questo disturbo, soprattutto donne in giovane età, se inizialmente l'acquisto è un momento di svago, successivamente il desiderio di comprare diventa un impulso irrefrenabile. I seguenti criteri diagnostici contraddistinguono le persone per cui lo shopping assume caratteristiche patologiche:

1. La preoccupazione e l'impulso a comprare frequentemente al di sopra delle proprie possibilità oggetti di cui non si ha bisogno o inutili.
2. Il sentimento di colpa e vergogna che sussegue al periodo dell'acquisto.
3. La preoccupazione, l'impulso o l'atto del comprare causano stress marcato, fanno consumare tempo, interferiscono significativamente con il funzionamento sociale e lavorativo e causano indebitamento e problemi economico-finanziari.

Lo shopping compulsivo, secondo diversi analisti, può rappresentare una strategia messa in atto per alleviare uno stato depressivo. Infatti emozioni negative come tristezza, solitudine, frustrazione ed irritabilità incrementano la propensione all'acquisto in soggetti affetti da esse. Al tempo stesso però questa modalità non è in grado di colmare completamente i vuoti interni, ha durata limitata e finisce al contrario per incrementare quegli stessi stati depressivi. Inoltre tale modalità di acquisto si associa spesso, sul momento, ad emozioni positive come sentirsi felici, potenti, rilassati ecc. (1). In quest'ottica la motivazione che spinge allo shopping compulsivo potrebbe essere la bassa autostima (2). Inizialmente si può optare per un intervento che miri alla riduzione del danno e ad un'attenta considerazione dell'aspetto economico-finanziario. Lo shopper compulsivo, inizialmente, dovrebbe evitare di andare in giro per negozi da solo ma dovrebbe farsi accompagnare da una persona, da un amico o da un familiare che conosce il suo problema e ponga un freno agli acquisti indiscriminati (3). Inoltre la volontà a spendere, girare per negozi e acquistare si può scontrare, come in questo momento, con la mancanza di risorse economiche che attanaglia molte famiglie. Subentra quindi, in tempo di crisi, la frustrazione per non poter usufruire come si vorrebbe di un periodo di svago come quello natalizio.

Il Natale, percepito come festa aggregativa, inoltre provoca un altro genere di malesseri psicologici che sono collegati all'inclusione, o alla percezione della propria inclusione e accettazione sociale. Sono frequenti infatti in questo periodo dell'anno gli episodi di depressione o ipomaniacali nelle persone sole, negli anziani, in tutti coloro che sentono di non riuscire, come gli altri, a partecipare in collettività ad una festa tanto attesa e celebrata (4, 5). Così quello che doveva essere un rito gioioso, diventa un peso per persone che non riescono, per caso o mancanza di occasioni, a superare l'idea, dettata per lo più dal conformismo generalizzato, della festa natalizia come momento edonistico più che come momento di riflessione e di raccoglimento. L'ansia e il senso di solitudine prendono il sopravvento, e il periodo in questione viene vissuto in maniera fortemente critica e stressante, con sentimenti pervasivi di abbandono e alienazione dagli altri.

Altri problemi che affliggono questa festività sono indentificabili in una vasta serie di problemi alimentari, che subiscono un incremento proprio in questo periodo di pasti pantagruelici: diabete, obesità, innalzamento della pressione arteriosa, indigestioni ecc., che susseguono ad un momento dove i freni inibitori nei confronti del cibo diminuiscono e in cui l'offerta alimentare, specie di dolci, alimenti zuccherati e ricchi di saccarosio, o anche di lipidi e grassi, aumenta notevolmente (6).

Come è emerso da varie ricerche, gli italiani consumano in questo periodo grandi quantità di cibi ipercalorici (frutta secca, salse, salumi, alimenti iper conditi o fritti, dolci, superalcolici, ecc..) e per questo motivo durante le feste ingrassano di almeno due o tre kg.

Inoltre la tendenza alle abbuffate, frequenti in questi giorni, determina in molti soggetti disturbi quali: forti dolori addominali, cattiva digestione e nei casi peggiori gastrite e diarrea.

Da non sottovalutare è l'aumento dei livelli di colesterolo e di pressione arteriosa (favoriti dall'eccessiva alimentazione) ed il precipitarsi di patologie e alterazioni cardiocircolatorie con la possibile insorgenza di infarti e/o ictus.

Bisognerebbe infine prestare attenzione anche al fumo che, anziché rilassare, determina una cattiva funzionalità del cardias (valvola che divide lo stomaco dall'esofago) favorendo le problematiche legate al reflusso esofageo quali la risalita dei succhi gastrici (7).

Conclusioni

Ma cosa si può fare per stare alla larga da tutte queste problematiche? La prima e più importante cosa che bisogna tenere a mente è ricordarsi il significato originario del Natale. La valenza consumistica che ha assunto oggi a livello collettivo va in conflitto con le intenzioni e le origini frugali del periodo: il significato del Natale è identificato, per i cristiani, nella festa per la nascita del Cristo. Ma anche per i non credenti simboleggia un rito di passaggio e un auspicio. Come nelle festività pagane a cui esso si riallaccia, coincide con il solstizio d'inverno, con un momento quindi di raccoglimento collettivo che prelude ad un periodo di difficoltà e privazioni. Non si tratta quindi, almeno nelle intenzioni e nel concetto originario, di una festa che, per come è tuttora percepita, causa l'allentamento di molti freni inibitori, da quelli psicologici a quelli alimentari. Ogni festa porta con sé entusiasmo, allegria e spensieratezza, ma dobbiamo saperci attrezzare e saper gestire, a livello comportamentale e psicologico, anche un momento come questo: anomalo rispetto ad altri periodi dell'anno, e che proprio per la sua eccezionalità rischia di farci incappare in problematiche di salute di vario genere, come quelle sopra menzionate.

Bibliografia

1. Rook, D. W. (1987), "The buying Impulse," *Journal of Consumer Research*, Vol. 14 (2), pp. 189-199.
2. Sherhorn, G. Reisch, LA, Raab, G. (1990) Addictive buying in West Germany; An empirical study. *Journal of Consumer Policy*, 13, 355-387.
3. Sorrentino (2003), Saldi, il medico: contro lo shopping un accompagnatore, scaricato dal sito Internet : <http://www.intrage.it/adnattualità/2003/07/17/notizia/1662.shtml>
4. Grandi E. Peggio del Natale c'è solo il Capodanno. Lettera 43, quotidiano online indipendente 2010. Disponibile online all'indirizzo: <http://www.lettera43.it/stili-vita/5144/peggio-del-natale-c-e-solo-il-capodanno.htm>
5. Hillard JR, Holland JM, Ramm D. Christmas and psychopathology. Data from a psychiatric emergency room population. *Arch Gen Psychiatry* 1981; 38(12): 1377-1381.
6. D'Urso G. Feste natalizie, tempo di abbuffate e sensi di colpa. *Genitori Magazine* 2011. Disponibile online all'indirizzo: <http://www.genitorimagazine.it/2011/12/12/feste-natalizie-tempo-di-abbuffate-e-sensi-di-colpa/>
7. Occhio alla tavola durante le feste natalizie. Osservatorio nutrizionale Grana Padano 2010. Disponibile online all'indirizzo: <http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/area-stampa/comunicati-stampa/occhio-alla-tavola-durante-le-feste-natalizie>

Autore di riferimento: Gianfranco Tomei

Dipartimento di Neurologia e Psichiatria, "Sapienza" Università di Roma

e-mail: info@preventionandresearch.com



Corresponding Author: Gianfranco Tomei

Department of Neurology and Psychiatry, "Sapienza" University of Rome, Italy

e-mail: info@preventionandresearch.com